

Milchzuckergehalt von Lebensmitteln

Anhand dieser Tabelle können Sie ersehen, wie viel Gramm Laktose in 100 g der einzelnen Lebensmittel enthalten sind.
1 Laluk Kautablette baut ca. 5 g Laktose ab.



Milchgetränke

Buttermilch	3,5 - 4,0
Dickmilch	3,7 - 5,3
Dickmilch Frucht	3,2 - 4,4
Kaffeesahne 10 - 15% Fett	3,8 - 4,0
Kefir	3,5 - 6,0
Kondensmilch 4 - 10% Fett	9,3 - 12,5
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch, fettarm, entrahmt, past.)	4,8 - 5,0
Milchmixgetränke	4,4 - 5,4
Milchpulver	38,0 - 51,5
Molke, Molkegetränke	2,0 - 5,2
Ziegenmilch	4,1

Käse

Briekäse 50%	0,1 - 2,0
Butterkäse 50%	0,6
Camembert 45%	0,1 - 1,8
Chesterkäse 50%	0,3
Edamer 45%	2,0
Edelpilzkäse	< 0,1
Emmentalerkäse	< 0,1
Fetakäse 45%	0,5 - 4,1
Frischkäsezubereitung	
10 - 70% Fett i. Tr.	2,0 - 3,8
Gouda 45%	2,0
Havartikäse	< 0,1
Hüttenkäse 20% Fett i. Tr.	2,6
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Käsepastete 60 - 70% Fett i. Tr.	1,9
Kochkäse 0 - 45% Fett i. Tr.	3,2 - 3,9
Limburgerkäse	0,1 - 2,2
Mozarella	0,1 - 3,1
Parmesan	0,05 - 3,2

Joghurt & Co.

Butter	0,6 - 0,7
Crème double	2,6 - 4,5
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Joghurt	3,7 - 5,6
Joghurtzubereitungen	3,5 - 6,0
Magerquark	4,1
Margarine	0,0 - 1,0
Sahne, Rahm (süß, sauer)	2,8 - 3,6
Speisequark 10 - 70% Fett i. Tr.	2,0 - 3,8

Süßes

Desserts (Cremes, Pudding, Milchreis, Grießbrei)	3,3 - 6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,0 - 6,9
Kakao	4,6
Nuss-Nougat-Creme	2,0
Sahneeis	1,9

Auch diese Lebensmittel enthalten oft Laktose:

Süßwaren:

Schokolade, Sähne- und Karamelbonbons, Nougat, Pralinen, diverse Riegel, Kaubonbons

Brot, Backwaren:

Knäckebrot, Kräcker, Kekse, Milchbrötchen, Kuchen, Backmischungen

Instant-Erzeugnisse:

Kartoffelpulver (z.B. für Püree, Knödel), Suppen, Soßen, Cremes

Fertiggerichte:

Konserven, Tiefkühlggerichte, Fertigenenüs

Fleisch- und Wurstwaren, Fette:

Brühwürste, Leberwurst, Wurstkonserven

Sonstiges:

Süßstofftabletten, Kleietabletten, Müslimischungen, Medikamente, Kaffeeweißer, Salatsoßen, Cremeliköre

